

Sportprogramm nach einer Bypass-Operation auch von zu Hause aus möglich

Datum: 20.07.2018

Original Titel:

The comparative analysis of the influence of the supervised exercise training and home-based exercise training on the psychological status of the following coronary artery bypass grafting

Sport verbessert die Lebensqualität von Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit nach einer Bypass-Operation. Forscher fanden heraus, dass auch ein Walking-Programm für zu Hause die Lebensqualität der Patienten verbessern konnte - wenn auch nicht im gleichen Maße wie ein betreutes Radfahrtraining.

Viele Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) unterziehen sich einer Bypass-Operation. Im Anschluss daran können sie an Rehabilitationsmaßnahmen teilnehmen, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Neben der Aufklärung über die Erkrankung hat die Bewegungstherapie in solchen Rehabilitationsmaßnahmen einen hohen Stellenwert. Es werden immer mehr Programme entwickelt, die den Patienten die Möglichkeit geben, auch von zu Hause aus ein Sportprogramm durchzuführen. Es stellt sich hierbei jedoch die Frage, ob derartige Programme genauso wirksam sind wie ein betreutes Sportprogramm.

Patienten nahmen nach einer Bypass-Operation entweder an einem betreuten Radfahrtraining, an einem Walking-Training von zu Hause aus oder an gar keinem Sport-Programm teil

Forscher aus Russland verglichen nun die Wirksamkeit eines betreuten Sportprogrammes mit einem Sportprogramm, das von zu Hause aus durchgeführt werden kann im Hinblick auf die Lebensqualität und dem psychischen Zustand der Patienten. Hierfür untersuchten sie insgesamt 114 Männer, die sich aufgrund einer KHK einer Bypass-Operation unterzogen hatten. Die Patienten wurden auf drei verschiedenen Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe bestand aus 36 Männern, die an einem betreuten Radfahrtraining teilnahmen. Die 36 Männer der zweiten Gruppe führten stattdessen von zu Hause aus ein Walking-Training durch. Die restlichen 42 Männer nahmen an keinem Sport-Programm teil und dienten als Vergleichsgruppe. Die Lebensqualität und eventuelle Ängste und Depressionen wurden vor der Operation, 1,4 Monate und 1 Jahr nach der Bypass-Operation erfasst.

Das betreute Radfahrtraining verbesserte die Lebensqualität der Patienten am stärksten

Die Auswertung der Daten zeigte, dass die Patienten, die nach der Operation an dem 3-monatigem, betreutem Radfahrtraining teilnahmen, die größten Verbesserungen in der Lebensqualität erzielten. Sowohl Ängste als auch Depressionen konnten durch diese Maßnahme am stärksten reduziert werden. Doch auch das 3-monatige Walking-Programm für zu Hause konnte Erfolge verbuchen. Denn auch hier konnte eine Verbesserung im Hinblick auf die Lebensqualität erzielt werden, welche jedoch nicht so deutlich ausfiel wie bei dem betreuten Sportprogramm. Im Vergleich dazu gab es

nur minimale Änderungen bezüglich der Ängste und Depressionen, wenn kein Sportprogramm im Rehabilitationsprogramm integriert wurde.

Das Walking-Programm für zu Hause eignete sich somit, die Lebensqualität von KHK-Patienten nach einer Bypass-Operation zu verbessern – wenn auch nicht in dem Maße wie es bei dem betreuten Radfahrtraining der Fall war. Die Autoren vermuten, dass mit ergänzenden Maßnahmen, mit denen die Teilnahme der Patienten kontrolliert wird, der positiven Effekt des Programmes für zu Hause weiter verstärkt werden könnte.

Referenzen:

Pomeshkina SA, Loktionova EB, Bezzubova VA, Arkhipova NV, Borovik IM, Barbarash OL. The comparative analysis of the influence of the supervised exercise training and home-based exercise training on the psychological status of the following coronary artery bypass grafting. *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.* 2017 Dec 28;94(6):10-17. doi: 10.17116/kurort201794610-17.